

INSTANT GOURMAND



Une boisson onctueuse à base de fruits et/ou de légumes frais, mixés et mélangés
Un smoothie, c'est parti !

Qu'est ce que c'est ?
C'est un mélange à base de fruits à mi-chemin entre une boisson et une glace !
Boisson mousseuse et onctueuse et lisse à base de fruits et/ou de légumes frais, mixés et mélangés à des jus de fruits, du yaourt, de la glace pilée, etc.

Les bienfaits des smoothies :
Les smoothies apportent une quantité intéressante de vitamines et de fibres ! Bon moyen de boire.

La différence avec le jus de fruits :
Un jus de fruits est une boisson naturelle obtenue à partir de l'extraction du jus d'un fruit.
Au niveau de la texture, il est moins épais qu'un smoothie.

Matériel nécessaire: Blender ou mixeur blender puissant à plusieurs vitesses pour broyer la glace!



Pour réussir un SMOOTHIE il faut :

- **un facteur d'onctuosité :** un fruit doux (la banane ou la mangue) de préférence **congelés**, ou bien de la compote de fruit, de la courge cuite (potimarron, butternut…), de la purée d'amande, du yaourt, du lait végétal ou du lait.
- **un feuillu au goût passe-partout :** épinards, kale, mâche…
- **un fruit acidulé :** orange, kiwi, cerises, framboises…
- **un boost d'énergie:** citron, gingembre, piment… un truc qui réveille, quoi !
- **un sucrant naturel :** fruits secs (dattes, raisins, etc.), du sirop d'agave ou du sucre de coco.

Quelques idées de smoothies faciles:

- Banane + épinards + beurre d'arachides + lait
- Pêches + fraises + thé glacé
- Banane + fraises + amandes + avoine
- Framboises + yogourt + lait + vanille

COMMENT RÉALISER UN VRAI SMOOTHIE ?



- Choisissez votre BASE LIQUIDE = lait d'amande, eau, thé, eau de noix de coco



- Choisissez vos LEGUMES = Epinards, carotte, céleri, chou vert, concombre



- Choisissez vos FRUITS = Fruits rouges, banane, mangue, ananas, kiwi



- Choisissez un MATIERE GRASSE = Beurre d'amande, Avocat, noix de cajou, noix de pécan



- Choisissez un EPAISSISSANT = Yaourt, farine de lin, avoine



- Choisissez vos ¨PARFUMS = Citron, menthe, vanille, cannelle, gingembre



- Ajoutez des GLACONS = Pas toujours nécessaire si vous utilisez des fruits et légumes surgelés



INSTANT GOURMAND



SMOOTHIE BANANE ET FRAISES EN FOLIE

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

250 ml de lait
250 ml de yaourt à la vanille
375 g de fraises
2 bananes mûres pelées et coupées
5 feuilles de menthe
3 glaçons



PREPARATION

Dans un Blender, mixez tous les ingrédients à part les glaçons à basse vitesse pendant 30 s.
Incorporez les glaçons et augmentez la puissance pendant 1 min pour obtenir un liquide homogène.
Servez frais.

SMOOTHIE AUX FRAISES ET AU LAIT D'AMANDE

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNNES

40 cl de lait d'amande
12 fraises coupées en morceaux



PREPARATION

Mixez tous les ingrédients dans un Blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.

Dégustez votre smoothie aux fraises et au lait d'amande bien frais, décoré d'une brochette de fruits frais.



INSTANT GOURMAND



SMOOTHIE A LA CERISE ET AU LAIT

Il est temps de ce rafraîchir avec ce délicieux smoothie cerises crémeux !

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

400 g de cerises bien mûres
10 cl de lait
1 c. à soupe de miel liquide

PREPARATION:

1- Equeutez les cerises, lavez-les, égouttez-les, puis dénoyautez-les.

2 - Mettez les cerises dans un Blender avec le yaourt et le miel, et mixez le tout pendant 1 minute environ.

3 - Servez sans attendre.





Pour un smoothie à la cerise et au lait bien frais, vous pouvez ajouter des glaçons dans le Blender, ou bien les ajouter après. Vous pouvez disposer des feuilles de menthe dans votre verre pour apporter un peu de couleur et parfaire la décoration.



INSTANT GOURMAND



SUPERFRESH SMOOTHIE

Un smoothie frais, tout pétillant !
Amateurs de sensations pures, ce smoothie est pour vous !

INGRÉDIENTS :

- 1/2 banane congelée
- 1 poignée de courgettes congelées
- 1 poignée d’épinards frais
- 1/2 citron
- 4-5 feuilles de menthe fraîche
- 1/2 kiwi
- 1 datte ou un pruneau
- 180 ml. [2/3 c] d’eau



